

ほうれん草の炒飯



ビタミンやミネラルを含んだ栄養満点の炒飯です。
ほうれん草やご飯の水分を、強火で飛ばすのがコツ。

材 料

(4人分)

ほうれん草・・・・・・・・・・・・・・・・300～400g
温かいご飯・・・・・・・・・・・・・・茶碗4杯分
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4個
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
鶏がらスープの素・・・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① ほうれん草は洗って水気をよくきり、なるべく細かいみじん切りにする。卵は塩少々（分量外）を入れてよく溶く。
- ② フライパンにサラダ油の半量を熱し、卵を流し入れ、ふんわりしてきたら大きく混ぜて取り出す。
- ③ 2人分ずつ炒飯を作る。再びフライパンに残りのサラダ油の半量を熱し、強火でまずほうれん草200g分を炒め、塩少々を振り、鶏がらスープの素小さじ1も入れて温かいご飯半量を加え、炒め合わせる。酒大さじ1/2を回し入れて塩、こしょう、しょうゆで味をととのえ、最後に2の卵の半量を戻し入れ、大きく炒め合わせる。

フライパンをあおっても、鍋底を包み込んだ炎により、理想的なパラパラのご飯に仕上がります。